

# デパートけんぽ

ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族のみなさまでお読みください。

8 2020  
No.263

## 令和元年度 決算がまとまりました

被扶養者の資格確認調査にご協力ください

従業員の健康づくりへの意識が変わる「健康経営<sup>®</sup>」

「特定健診」をぜひお受けください





# 現役世代・高齢者ともに 医療費の大幅増加で赤字決算に

令和元年度は、大型台風の発生や10月の消費税率引き上げ、そして新型コロナウイルス感染症拡大により、日本経済は悪化の様相を呈しました。

健保組合の財政は景気の動向に左右されやすい面があることに加え、長年にわたる高齢者医療制度への重過ぎる負担によって、ますます厳しい状況となっております。

当健保組合の令和元年度の決算は、経常収支がこれまでの黒字から一転して赤字となりました。

## ますます増え続ける 高齢者医療費で財政悪化

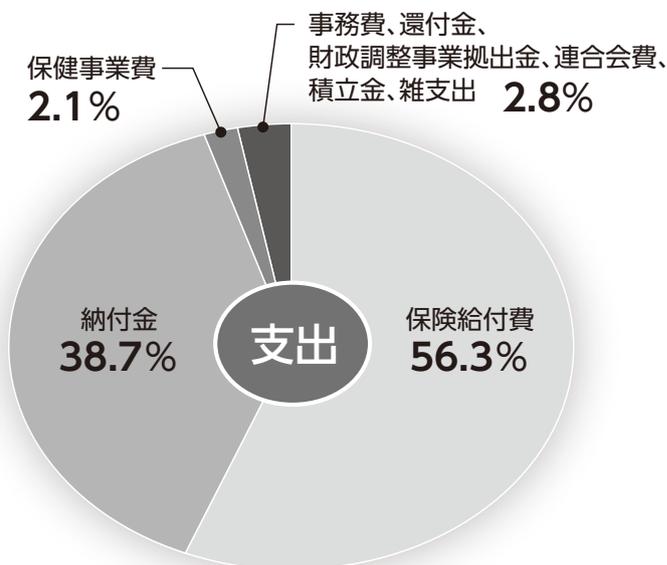
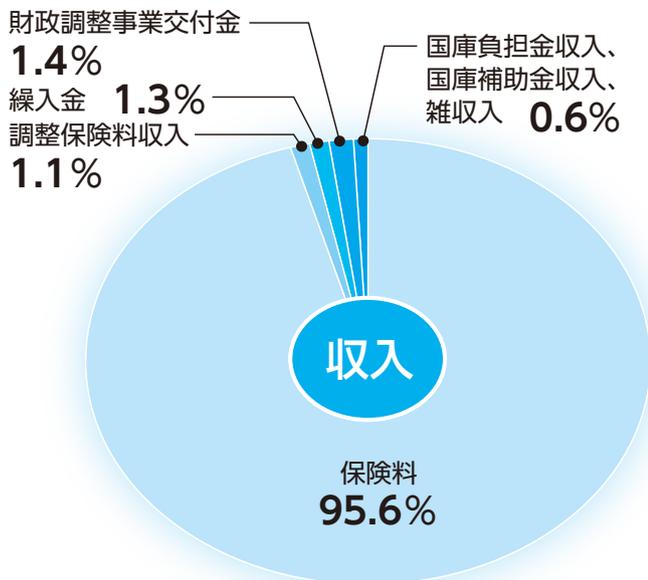
私たち健保組合は、現在、厳しい状況に置かれています。新型コロナウイルス感染症拡大による景気後退を受け、健保組合の財源となる保険料の収入が減少となる一方、高齢者医療制度への過重な負担のしくみにより、全国の健保組合では保険料率を引き上げなければ運営を行えない事態となっております。現役世代の負担が膨らみ続けています。

追い打ちをかけるように、2年後の令和4年以降には、団塊の世代が75歳に到達し始め、これにともなって、後期高齢者支援金が増大することが予想され、健保組合など医療保険全体において財政の急激な悪化が危惧されています。

明るい先行きが見通せないなか、当健保組合の令和元年度の決算がまとまりました。収入総額416億円、支出総額411億円、差引額5億円となりましたが、経常収支においては、経常収入額399億円、経常支出額405億円、経常収支差引額6億円の赤字決算で終了しました。

## 割合で見る 令和元年度決算（一般勘定）

(四捨五入のため一部合計の合わない箇所があります)



一般勘定

●収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	39,744,147	325,380
国庫負担金収入	23,259	190
調整保険料収入	468,522	3,836
繰入金	536,029	4,388
国庫補助金収入	68,907	564
財政調整事業交付金	602,539	4,933
雑収入	144,209	1,181
合計	41,587,612	340,472
経常収入合計	39,932,386	326,921

●支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	513,455	4,204
保険給付費	23,146,393	189,496
法定給付費	23,021,591	188,474
付加給付費	124,802	1,022
納付金	15,921,584	130,348
前期高齢者納付金	7,350,667	60,179
後期高齢者支援金	8,570,085	70,162
病床転換支援金	54	—
退職者給付拠出金	778	6
保健事業費	881,655	7,218
還付金	241	2
財政調整事業拠出金	468,365	3,834
連合会費	25,449	208
積立金	20,000	164
雑支出	141,115	1,155
合計	41,118,257	336,629
経常支出合計	40,509,484	331,645
収入支出差引額	469,355	3,843
経常収入支出差引額	△577,098	△4,724

介護勘定

●収入

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)※
介護保険収入	4,614,588	65,337
国庫補助金受入	62,877	890
雑収入	2	—
合計	4,677,467	66,228

●支出

科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)※
介護納付金	4,588,615	64,970
介護保険料還付金	20	—
合計	4,588,635	64,970

収入支出差引額	88,832	1,258
---------	--------	-------

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

当健保組合の決算は、  
繰入金で収入不足を補う

収入では、そのほとんどを占める保険料が被保険者数の増加を反映して397億円となりました。前年度より10億円増えたものの、これだけでは支出をまかなうのに十分でないことから、繰入金5億円などもあて健保組合運営の財源としました。

支出では、みなさまの医療費などとして保険給付費が前年度より15億円増加の231億円、また、前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など、高齢者の医療費にあてられた納付金については159億円となり3億円増加しました。納付金額は保険料の4割を占め、この傾向は長年にわたって続いているために、財政を苦しめる要因となっています。

以上のように、被保険者数の増加にともない、保

険料収入は増えたものの、みなさまの医療費等も増加となり、また、当健保組合が負担すべき納付金額も増加したことによって、支出が収入を上回る状況にあり、厳しい運営を強いられています。

みなさまもどうかこの現状をご理解いただき、ウォーキングなどの体力づくりや栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠などで、健康の保持増進に努めてください。また、ジェネリック医薬品の利用や時間外受診をなくすなど、医療費の節減にご協力をお願いします。

介護保険については、みなさまから納められた介護保険料を、健保組合が国へ介護納付金として納めています。令和元年度は収入総額47億円で、のうち46億円を納付しました。

令和元年度決算のポイント

1 現役世代の医療費大幅増が赤字の一要因

2 重過ぎる高齢者の医療費負担が長年にわたって財政を悪化

日々の健康づくりで医療費節減にご協力ください

家族の誰でも被扶養者になれるわけではありません

# 被扶養者として

# 認められるのはどんな人？

健保組合の被扶養者は、保険料を負担することなく、健康保険に加入できるという大きなメリットがあります。しかし、家族であれば誰でも被扶養者になれるわけではありません。

## 主として被保険者の収入によって生活していること

被扶養者となるための収入基準は、対象のご家族の年間収入が130万円（60歳以上または障害厚生年金を受けることのできる障害者の場合は180万円）未満で、同居の場合は被保険者の収入の2分の1未満であること、別居の場合は被保険者の仕送り額より少ないことです。この年間収入は、過去1年間の実績の収入ではなく、今後1年間の見込みの収入であることにご注意ください。

また、配偶者（内縁含む）、子、孫、兄弟姉妹、父母など直系尊属以外の場合は、同居が条件となります。

どのような場合でも、主として被保険者の収入によって生活していることが前提条件です。



なお、被扶養者として申請できる被保険者が複数いるご家庭もありますが、その場合は、主として被保険者の収入によって生活しているかを踏まえ、判断されます。

**Q** 配偶者控除対象の妻を被扶養者にできますか？

**A** 税法上と健康保険法上では被扶養者の基準が異なります

税法上では、妻のパート等による収入が年間150万円以下であれば、夫（所得金額1,000万円以下）は配偶者控除・配偶者特別控除を最大38万円受けられるようになっています。しかし、税法上、配偶者控除等を受けられても、健康保険法上では被扶養者として認められる基準が異なるので、被扶養者にならない場合があります。

**Q** パート収入が130万円未満であれば被扶養者になれますか？

**A** 一定の条件に該当すると当健保組合の被扶養者になれません

妻等がパートなどの勤務をしており、年収の見込み額が130万円未満であっても、社会保険の「一定の加入条件」に該当すると、ご自身で健康保険に加入することになり、被扶養者になることはできません。

一定の加入条件とは、左記のとおりとなります。

① 職場が以下のいずれかに該当

・ 従業員が501人以上

・ 従業員が500人以下で、社会保険の加入について

労使合意を行っている

② 週の所定労働時間が20時間以上

③ 雇用期間が1年以上見込まれる

④ 賃金月額が8万8,000円（年収106万円）※以上

※ 残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金

⑤ 学生でない

# 被扶養者の資格確認調査にご協力ください

当健保組合では被扶養者の認定状況の確認（検認）を9月から行います。

これは、みなさまに保険証を適正に使用していただくため、現在被扶養者となっている方々に、引き続きその資格があるかどうかを確認するものです。

本誌2〜3ページでもご案内のとおり、当健保組合では高齢者の医療保険制度を支えるために、毎年膨大な額の「納付金」を負担しています。この金額の算定に被扶養者の人数が深く関係しており、不要な支出の削減を図るうえで正確な人数把握が非常に重要な課題となっています。

事業主と被保険者のみなさまにはお忙しいところ誠に恐縮ですが、こうした実情をご理解のうえ、必要書類の早期提出にご協力をお願い申し上げます。

具体的な調査要領は下記のとおりです。



## 対象事業所

当健保組合では、全事業所を3区分に分け、調査を実施します。今年度の対象事業所には後日ご案内いたします。

## 調査日程

項目	時期
再認定扶養届・事業所別被扶養者一覧表送付	9月中旬〜10月上旬
提出期限	10月下旬〜11月上旬

本部・支部で若干日程が異なります。対象事業所宛に、後日、案内の文書を送付します。

## 注意とお願い

当健保組合より再認定扶養届が送付されましたら、記載内容をご確認のうえ、必要事項を記入し、必要な書類（所得に関する証明書、同一世帯に関する証明書等）を添付し事業所に取りまとめていただき、当健保組合への提出をお願いいたします。

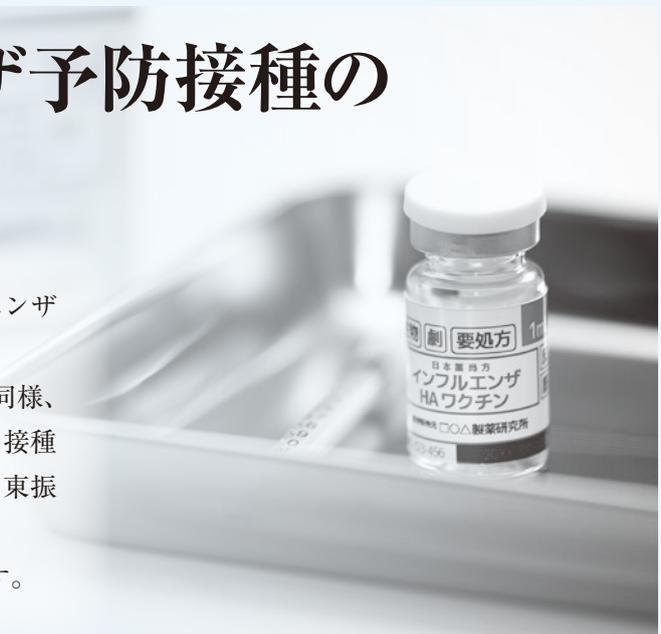


# 今年もインフルエンザ予防接種の費用補助を行います

当健保組合では、令和2年度も10月からインフルエンザ予防接種の費用補助を行うこととしています。

また、東振協で実施する予防接種については前年度同様、自己負担額2,960円（税込上限）でお受けいただけます。接種の際に必要な利用券等につきましては、9月1日以降、東振協ホームページよりダウンロードが可能となります。

詳細は『デパートけんぽ』10月号でご案内いたします。



# 企業イメージの アップにつながるメリットも

## 従業員の健康づくりへの 意識が変わる「健康経営」<sup>®</sup>

医療費の増加抑制や生産年齢人口の減少などへの対応の一環として、  
企業による従業員の健康づくりへの取り組みが推進されています。

### 当健保組合では健康経営の サポートを行っています

「社員の健康は重要な経営資源である」と  
の考えのもと、企業が従業員の健康づくり  
に積極的に取り組むことを健康経営とい  
います。従業員の健康づくりを経営的な視点  
でとらえ、各種サポートや投資を行うこと  
で、企業における生産性の向上や活性化を  
はかり、医療費の抑制につながる、というの  
が目的です。こうした「健康経営」の実践  
は、企業のイメージアップにつながるなどの  
効果も期待できます。

具体的な取り組みには、企業が従業員の

健康状況を把握し、健診後の保健指導やメ  
ンタルヘルス対策、労働環境の整備など各種  
健康づくり施策を実施。それを受けて、従業  
員も生活習慣を見直すなど健康意識の向上  
をはかっていきます。

従業員がすこやかでいられるよう、ぜひみ  
なさまの職場でもできることから始めてみ  
ませんか。当健保組合では、健康経営に取り  
組む事業所に対し、さまざまなサポートを  
積極的に行っています。少しでも興味をお持ち  
であったり、「何から取り組みればいいのか  
わからない」などの相談にも応じます。どう  
ぞお気軽にお問い合わせください。

※健康経営<sup>®</sup>は、NPO法人健康経営研究会の登録商標

### 健康経営のメリット

- 従業員のモチベーションアップやコミュニケーションがとりやすい職場環境による、生産性の向上
- 健康に働ける職場 = 企業イメージの向上やPRにつながる
- 事故や不祥事予防などのリスクマネジメントにつながる
- 医療費の抑制、健康保険料の負担軽減につながる

#### 健康づくりの取り組みの一例

- 従業員全員が健診を受ける
- 事業所内に健康測定機器を設置
- 階段の使用で歩数を増やす
- 管理職などが、毎日、従業員に声をかける（メンタルヘルス）
- 日常の食事に気を配る

など



# お医者さんへのかかりかた その①

## 同じ治療でも、夜間等は自己負担額が高くなります

急な病気やけがのとき、いつでも治療してくれるお医者さんがいてくれると心強いもの。  
でも、夜間や休日などにクリニックや病院にかかると、加算料金が上乗せされることをご存じでしたか？



スーさん

お腹の調子がちょっとね。  
やっと仕事終わったから、お医者さんに寄って行くんだ

最近調子どう？



ももちゃん



スーさん

帰りがけに寄ればいいかな、と思ってさ

えっ、これから！ もう夜も7時過ぎてるよ



ももちゃん



スーさん

どうして？ 昼間行くと混んでるからなあ

緊急の場合はしかたないし、無理してがまんするのも良くないけど、  
空いているからって夜間や休日を選んでいくのはだめだよ



ももちゃん



スーさん

夜遅くや深夜、休日にクリニックに行くと、加算料金がついて、高くつくって知ってる？



ももちゃん



スーさん

どういうこと？

お医者さんに行く時間によって、医療費が節約できるってことだよ



ももちゃん

そうか。じゃあ、明日、ちょうど会社が公休日だから、昼間に行ってくるよ

それがいいよ  
お大事にね



ももちゃん



医療機関に診療時間外、休日、深夜に受診をすると、初診料や再診料に加算がつくしくみがあります。

加算の種類 (いずれか1つのみ加算)	医療機関 (カッコ内は6歳未満の加算額)		薬局
<b>時間外加算</b> ● おおむね午前8時前と午後6時以降。土曜日は午前8時前と正午以降に診療した場合 ● 休日以外を休診日にしている医療機関が、その休診日に診療した場合	初診	850円 (2,000円)	調剤技術料*と同額を加算
	再診	650円 (1,350円)	
<b>休日加算</b> ● その医療機関の休診日である日曜日、祝日、年末年始に診療した場合	初診	2,500円 (3,650円)	調剤技術料の1.4倍額を加算
	再診	1,900円 (2,600円)	
<b>深夜加算</b> ● 午後10時から午前6時までに診療した場合	初診	4,800円 (6,950円)	調剤技術料の2倍額を加算
	再診	4,200円 (5,900円)	

\*「調剤基本料」「調剤料」「後発医薬品調剤体制加算」などの合計です。薬の種類や日数、薬局の規模などによって異なります。



クリニック(20床未満)では、夜間、休日、深夜を通常の診療時間にしていても、平日の午後6時以降や休日、深夜に受診すると、500円の加算がつきます。



※ 被扶養者・任意継続被保険者のみなさまへ ※

ご自身の健康状態を把握していただくため、年に1度

# 「特定健診」をぜひお受けください

費用は無料(当健保組合負担)で  
受けられます

当健保組合では、40～74歳の被扶養者（ご家族）と、任意継続被保険者のみなさまを対象とした、特定健診・特定保健指導（メタボ健診）を実施しています。

このメタボ健診は、内臓脂肪の蓄積によって生じる生活習慣病を予防し、心筋梗塞や脳梗塞などを未然に防ぐのが目的です。

対象者には、6月上旬に『特定健康診査受診券（セット券）』をお送りしています（見本参照）。

年に1度、日常生活を見直すためにも、ぜひ、特定健診・特定保健指導をお受けください。

特定健康診査受診券（セット券）	
2020年4月10日交付	
受診券整理番号	0000000048
受診者氏名	ケンコウ タロウ
性別	
生年月日	昭和50年 1月 1日
有効期限	2021年3月31日
健診内容	特定健康診査 その他（当日保健指導）
窓口での自己負担	
特定健診（基本部分）	負担額
その他（保健指導）	負担率
保険者所在地	〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1丁目6番1号 丸和ビル9階
保険者電話番号	03-3279-5920
保険者番号・名称	06137277 デパート健康保険組合 印
契約とりよめ機関名	健保連集合A① 健保連集合A② 集合B① 集合B②
支払代行機関番号	00000000
支払代行機関名	社会保険診療報酬支払基金

※ 東日本支部と西日本支部管轄の方については、  
保険者所在地、保険者電話番号、保険者番号・  
名称が、それぞれの支部の所在地等になります。

## 特定健診受診の流れ

1

### 医療機関を選び、電話で直接予約を入れる

※ 医療機関は、『実施機関リスト』にてご確認ください。当健保組合ホームページからも閲覧できます。当健保組合へお問い合わせいただいても結構です。

2

### 当日、『特定健康診査受診券（セット券）』を持参のうえ、受診

## 健診機関では“コロナ”対策をしています

厚生労働省は健康づくりの要として受診をすすめています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病は初期に自覚症状がないことが多く、健診を受けてみないとご自身のからだの変化はわからないもの。先延ばしや受診

しなかったばかりに、病気が進行してしまっていた…といった事態にならないためにも、健診は必ずお受けください。

しかし、今年度は、新型コロナウイルスへの感染を恐れて、受診を控えようとお考えの方もいらっしゃるかもしれません。

こうした状況を受けて、多くの健診機関においては、新型コロナウイルス感染症対策として、院内の消毒や換気、健診機関スタッフの健康管理や日常行動についてルールを設けるなど、さまざまな対応をとっています。また、地域の感染状況によっては延期の措置をとるなど、柔軟に対応しています。

生活習慣を見直すチャンスを見逃さないために、年に1度の健診を必ずお受けください。



# 健診を先延ばし、あるいは受けないとどうなる？

## 病気の早期発見が難しくなる

健診を早めに受けていたら見つけられていた病気の「芽」が、大きくなってしまい、治療に時間や医療費が余計にかかってしまったり、治療法の選択肢が少なくなることもあります。



## 生活習慣改善のきっかけやタイミングを逃す

受診によって、外見からではわからない、からだの中の変化を知ることができます。自覚症状がなくても、検査数値が以前より悪化していることがわかったら、生活習慣の見直しに取り組むきっかけができますが、健診の先延ばし等は、こうした最適なチャンスを逃すことになります。

## 先延ばしにすると希望の日時で受けられないことも

希望の日時で健診が受けられるよう、早めに予約を入れましょう。健診機関では、院内の「密」を避けるために、受診者の人数制限を設ける場合もあります。

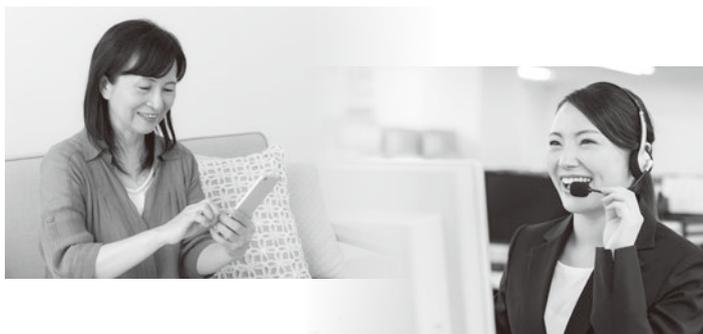


## 当健保組合では

## 「テレビ電話特定保健指導」をご利用いただけます

### テレビ電話特定保健指導とは？

- ▶ “コロナ時代”に対応した、スマホのテレビ電話機能を使った特定保健指導です
- ▶ お好きな場所から実施が可能です！



### カンタン 1 ステップ

電話で予約するだけ  
TEL 03-3279-5920

テレビ電話の実施方法については、  
お電話でご案内します  
※ご不明な点はこちらにお問い合わせください

『テレビ電話特定保健指導』終了時にクオカード(500円)をお送りいたします



外門保健師

健康的な生活を送りたいけれど、なかなか難しいという方も多いのでは……？  
そんなみなさまから寄せられた質問に、当健保組合の保健師がお答えします。  
ぜひ、ご自身の生活習慣改善の参考にしてください。



健診で脂質異常と判定されました。好き嫌いがないので、食事は偏っていないと思うのですが、どうしてでしょうか？  
(50代・女性)

### 食物繊維やDHA・EPAを多く含む食品をとろう



LDLコレステロールを減らすためには、食物繊維やDHA・EPAを多く含む食品を積極的にとり、動物性脂肪や糖質などを控えることが大切です。

#### ■積極的にとりたい食品

- ・野菜 ・海藻類 ・きのこ類
- ・大豆や大豆製品
- ・サバ、サンマなどの青魚 など



#### ■控えたい食品

- ・魚卵
- ・豚バラや鶏皮などの脂身の多い肉
- ・レバーやモツなどの内臓類
- ・ベーコン、ハムなどの加工肉
- ・バター、チーズ、生クリームなどの乳製品
- ・スナック菓子、菓子パン
- ・インスタントラーメン など

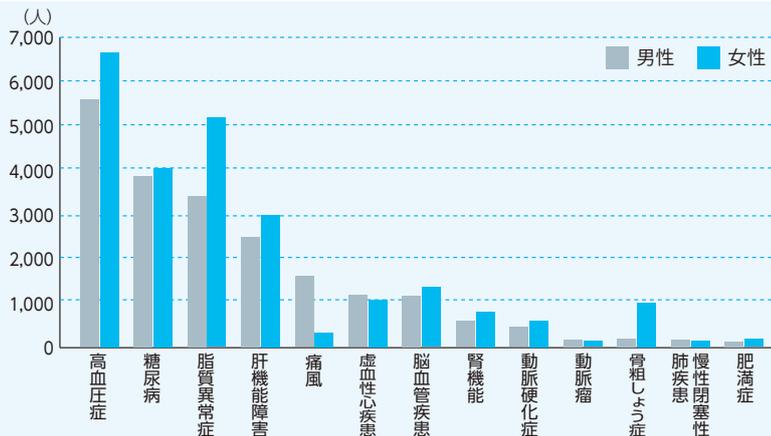
中性脂肪・LDL(悪玉)コレステロールが基準より多い、またHDL(善玉)コレステロールが基準より少ない状態を脂質異常といえます。なかでもLDLコレステロールは強力的に動脈硬化を進行させるため、LDLコレステロールの数値が高い場合は注意が必要です。LDLコレステロールは、乳製品やスナック菓子など油を多く含む加工食品や、動物性脂肪などをとることで増加します。加工食品は、見た目ではわからない油が多く含まれています。気づかないうちにこうした食品を含めて食べ過ぎているのかもしれないですね。



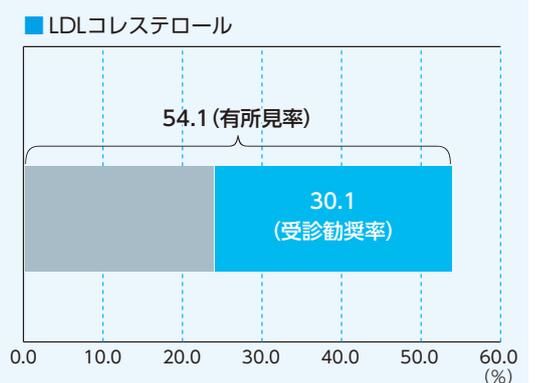
食べ過ぎに気をつけて運動や禁煙など生活習慣を見直しましょう

そして、摂取するカロリーが過剰にならないように、ウォーキングなどの有酸素運動を習慣にすることも、脂質異常の改善に効果があります。また、喫煙はLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らしてしまうので、禁煙しましょう。  
当健保組合では、LDLコレステロールの数値が高い人の割合が2人に1人以上と高い傾向にあり、受診勧奨者も約30%となっています(グラフ①・②参照)。脂質異常による動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気を引き起こすこともありますので、健診で脂質異常と判定された方は、この機会に生活習慣全般を見直してみてください。

グラフ① 生活習慣病患者数(被保険者ベース)



グラフ② 2016年度 特定健康診査 被保険者 有所見率及び受診勧奨率



教えて!

# 保健師さん



富山統括保健師



金子保健師



昇進したら仕事が増え、責任も重くなって気が滅入ることが多くなりました。何とかしたいのですが…。

(40代・男性)

昇進、部署替え、転勤など、環境が変わると、私たちの心にはストレスがかかります。まして、大切な仕事のことや後進の指導など他の人にも関わることであれば、なおさらですね。

うつ病になると、深刻な場合は休職してカウンセリングや服薬治療をすることはになります。当健保組合においては、うつ病などの心の病にかかる医療費は男女合わせて5億円を超えています(グラフ③参照)。このように、ストレスが発端となって起こるメンタル疾患は、決して少ないものではありません。

A

ストレスを感じたら  
自分に合った対処法で  
早めに解消しましょう

## 相談機関の利用などで ストレスを解消しよう

- 休日は家族や友人と過ごす、趣味を楽しむなど、仕事と離れた行動をする。



- 軽いストレッチやウォーキングなどで、からだを動かしてリフレッシュ。

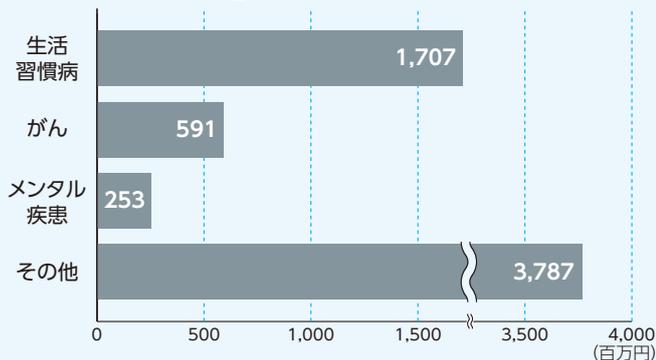


- 悩みがあるときは、「メンタルヘルスカウンセリング」(14ページ参照)などの電話相談を利用する。

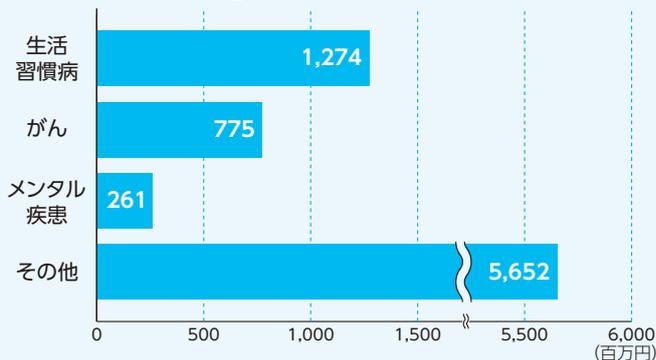


グラフ③ 被保険者医療費に占める生活習慣病、がん、メンタル疾患の医療費

男性 総医療費 6,338百万円



女性 総医療費 7,962百万円





## キッチンやお風呂場もリスクが高い

熱中症のリスクを示す指標に「暑さ指数（WBGT）」があります。気温、湿度、輻射熱<sup>ふくしやねつ</sup>などを取り入れた指標で、これをもとに天気予報では熱中症への注意喚起を行っています。

そして、暑さ指数でもっとも大きなウエイトを占めるのが湿度です。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内の熱を逃がしにくくなるためです。熱中症は、炎天下の屋外だけでなく、熱や湿気のこもった屋内でも発生します。キッチンやお風呂場などで熱中症になるケースもありますので、注意しましょう。

※ 地面や建物・体から出る熱のこと。



## 状況に応じてマスクを外すことも予防の一つ

めまい、立ちくらみ、こむらがえりなどは、熱中症の初期症状です。涼しい場所に移動して安静にし、水分補給をしてください。呼びかけに対する反応がおかしい、けいれん、自分で水分がとれない場合はすぐに救急車を呼んでください。

マスクをつけていると、からだに熱がこもり、熱中症にかかりやすくなります。屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、状況に応じてマスクを外しましょう。



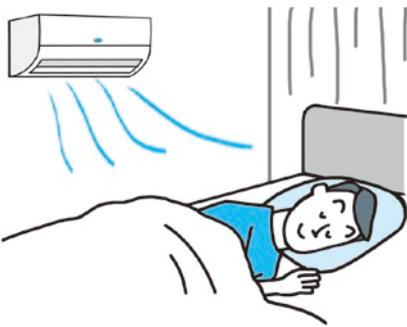
# マスク着用時は十分な水分補給などで熱中症を防ぎましょう



## 疲れや運動不足も熱中症を招きやすい

体調不良は、熱中症のリスクを大きく上げる要因です。夏は、ただでさえ食欲不振による栄養バランスの乱れ、熱帯夜による睡眠不足などがおきやすい時期です。無理をせず快適な室温（28℃くらい）となるように扇風機やエアコンを使い、疲れを感じたら早めに休養をとるようにしましょう。きちんと食事をとって、栄養補給をすることも大切です。

また、アルコールは利尿作用があり、二日酔いときは熱中症になりやすいため、多量摂取は厳禁です。飲みすぎには注意しましょう。



## のどが渴いていなくても水分補給

のどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。起きている間は、コップ1杯の水を2時間おきに飲むくらいが理想です。とくに起床後、入浴前後、就寝前は、体に水分をチャージしておきたいタイミングです。毎日の習慣にするようにしましょう。

また、外出先でも定期的に水分補給ができるように、飲みものを持ち歩くようにしましょう。

マスクをつけているときは口の中が湿っているため、のどの渴きを感じにくくなります。脱水症状を招きやすくなるので、注意が必要です。



# 加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。



**加熱式たばこにも有害物質が含まれている**

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

## 加熱式たばこ電子たばこの違い

- 加熱式たばこ：たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- 電子たばこ：香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

**新型たばこのリスク、WHOや専門家は警鐘**

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。

WHOの見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこと同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

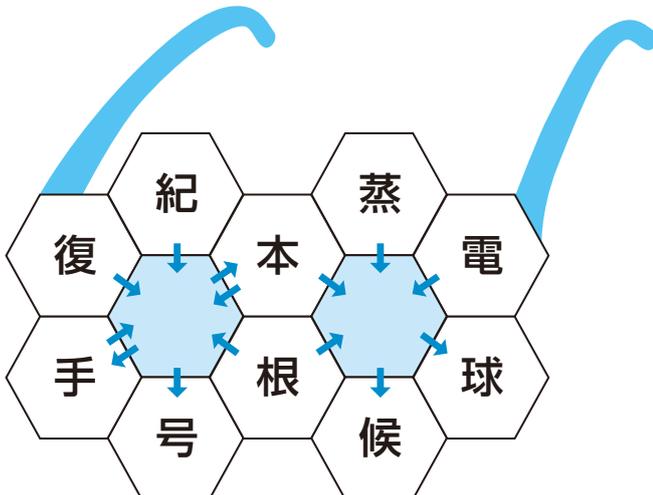
※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となります。

## Relax Corner

### めがねdeパズル

**問題** 矢印の方向に二文字熟語ができるように、真ん中に漢字を入れてください。その二つの漢字でできた二文字熟語が答えです。

パズル制作 笠見孝子



**応募資格** 当健保組合の被保険者および被扶養者

**応募方法** 通常はがきのみにて受け付けます。クイズの解答を記入のうえ、郵便番号、住所、氏名、電話番号、保険証の記号・番号、勤務先の事業所名を明記し、ご応募ください。  
※FAXでの応募はご遠慮ください。

**応募先** 〒103-0023  
東京都中央区日本橋本町1-6-1 丸柏ビル9階  
デパート健康保険組合「クイズ」係

**締切日** 令和2年9月25日(金)必着

**賞品・当選者** 正解された20名の方に図書カード(2,000円)をプレゼントします(正解者多数の場合は厳正な抽選を行います)。なお、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

当健保組合では、クイズ応募に際して収集した個人情報、クイズの抽選および賞品の発送の目的にのみ利用いたします。

**262号正解** ①特定健康診査 ②4 ③ギフト券  
④バス ⑤35

## **i** ただいま定時決定を行っています

現在、当健保組合では、提出いただいた算定基礎届にもとづき、9月以降の標準報酬月額を決める定時決定作業を行っております。

### ■ 定時決定とは？

標準報酬月額は年1回、全被保険者について決め直すことになっています。毎年4月、5月、6月の給料等をもとに7月1日現在で決め直され、その年の9月1日から翌年8月31日までの1年間使われます。

ただし、4～6月の平均標準報酬月額と前年7月から当年6月までの1年間の平均標準報酬月額に2等級以上の差が生じた場合であって、この差が業務の性質上例年発生することが見込まれる場合については、事業主の申し立てによって保険者算定を行うことができます。



## **i** メンタルヘルスカウンセリングのご案内

### 新型コロナウイルス感染症によるストレスなど 心の不安や悩みのご相談に応じます

当健保組合では、東京カウンセリングセンター (<http://www.tcchp.com/>) と提携し、メンタルケアのサポート体制をご用意しています。相談者のプライバシーが職場や当健保組合、その他外部機関などに知られることは絶対にありません。また、個人情報とは当該サービスの実施のためにのみ使用します。



### デパート健保組合専用ダイヤル **通話無料**

**電話番号は機関誌でご確認ください**

- ※ 左記電話番号におかけいただくと、自動音声ガイドのご案内いたします。
- ※ 携帯電話・PHS・スマホからも左記電話番号でご利用いただけます。
- ※ 発信者番号は「通知設定」でおかけください。つながらない場合は、はじめに「186」をつけて左記電話番号におかけください。
- ※ ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

### **面接カウンセリング**

- **カウンセリングの場所**  
東京および全国主要都市のカウンセリングルーム  
※ 面接会場は予約時にご確認ください。
- **予約受付**  
月曜日～土曜日の午前10時～午後8時  
(祝日、休日、年末年始は休み)  
当健保組合専用ダイヤルに電話して面接日を予約します。その際、相談者の氏名、電話番号等をお尋ねしますが、プライバシーは完全に守られます。
- **面接日**  
全国主要都市……各カウンセリングオフィスの開設日  
(詳細は予約時にお問い合わせください)  
(例) 東京カウンセリングセンター  
月曜日～土曜日の正午から午後8時  
(祝日、休日、年末年始は休み)
- **面接の回数と料金**  
契約年度内は被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料。6回目からはご利用者負担の有料になります。料金は機関によって異なりますので、ご確認ください。

### **電話カウンセリング**

- **受付時間**  
月曜日～土曜日の午前10時～午後10時  
(祝日、休日、年末年始は休み)
- **相談方法**  
当健保組合専用ダイヤルに電話します。その際、被保険者・被扶養者の別、年齢等をお尋ねしますが、プライバシーは完全に守られます。
- **相談時間**  
お1人1日1回20分程度とさせていただきますが、20分で終わらないときや面接カウンセリングを希望するときは、面接に移行することも可能です。  
※ 翌日以降の電話カウンセリングの予約も可能です。  
予約受付：月曜日～土曜日の午前10時～午後6時  
(祝日、休日、年末年始は休み)

**免責事項** ● 本サービスは心に悩みを抱えている方に適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供し、役立てていただくことが目的であり、コールセンターを運営する株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社の提携するカウンセリング機関、ならびに関係するすべてのスタッフ（以上、総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するため誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいたうえでご利用ください。

## ジェネリック医薬品の『お知らせ』を送付しました



当健保組合では、現在服用されている薬をジェネリック医薬品に切り替えることによって自己負担の軽減が見込まれる方を対象に、『ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ』（『お知らせ』）を発行しております（左の見本参照）。この『お知らせ』を、7月に対象者のご自宅あてに発送いたしました。

ぜひ、これをご覧になり、切り替えをご検討ください。また、医療機関や薬局で『お知らせ』を提示し、相談されてみるのもいいでしょう。

なお、今回『お知らせ』を初めて受け取られた方には、『ジェネリック医薬品お願いカード』も同封しています。こちらのカードを診察券や処方せんと一緒に提出すると、スムーズに希望を伝えられます。『お願いカード』は当健保組合ホームページからダウンロードも可能です。

## 医療機関等からもらう「明細書」「領収書」を確認しましょう

みなさまが受診した際、医療機関や薬局から明細書、領収書が発行されていますが、それを確認・保管していますか？

明細書には、診療内容や薬剤名など医療費の計算の基礎となった項目が記載されています。これはみなさまが受けた治療の記録であり、今後の治療、医療費節減に役立つ情報でもあります。



### 明細書、領収書を確認・保管することのメリット

- どのような診療を受けたかがわかり、明細書を保管しておけば受診の記録になります
- 診療内容を把握することで、治療に対する患者の意識が高まり、医師と患者が一体となって治療に取り組めます
- どのような診療にいくらかかったのかを確認できるので、医療費のコスト意識につながります

## 事業概況

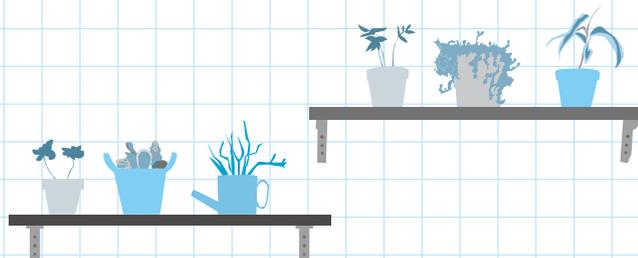
令和2年 6月

事業所数	288事業所
被保険者数	男 53,411名 女 73,296名 計 126,707名
被扶養者数	48,844名
平均標準報酬月額	男 309,779円 女 186,248円 平均 238,320円
保険料調定額(介護含む)	3,873,201千円
保険給付費	1,817,714千円
法定給付費	1,805,992千円
付加給付費	11,722千円
保健事業費	49,473千円
納付金(介護含む)	1,667,195千円

## 公 告

### 事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)アドバンスママダ	茨城県筑西市	令和2年6月1日



# リフレッシュやレジャーにご利用ください 契約宿泊施設等を お得な料金で利用できます



当健保組合では、みなさまの保養・体力づくりを目的として、  
宿泊施設や旅行会社と契約を結び、利用料について補助を行っています。  
心身のリフレッシュやレジャーに、どうぞご活用ください。

## 利用料補助

被保険者、被扶養者に実施期間内1人2泊（または2回）を限度に、1泊（または1回）3,000円の補助

## 契約宿泊施設・旅行会社等

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 一般契約保養所<br/>当健保組合ホームページに掲載の全国各地の宿泊施設</li> <li>● JTB契約保養所<br/>JTB（店舗）が取り扱う宿泊施設</li> <li>● インターネット契約保養所システム「たびゲーター」<br/>「たびゲーター」に掲載されている宿泊施設</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康保険組合共同利用保養所<br/>他の健保組合の保養施設</li> <li>● 旅行会社「H.I.S」読売旅行<br/>「H.I.S」読売旅行が取り扱う宿泊施設</li> <li>● 「読売旅行」の日帰りバスツアー<br/>「読売旅行」が催行する日帰りバスツアー</li> </ul> |
|--|--|

## 予約方法、補助金申請等

当健保組合ホームページにて、ご確認ください。

デパート健保

検索



## 感染拡大防止!

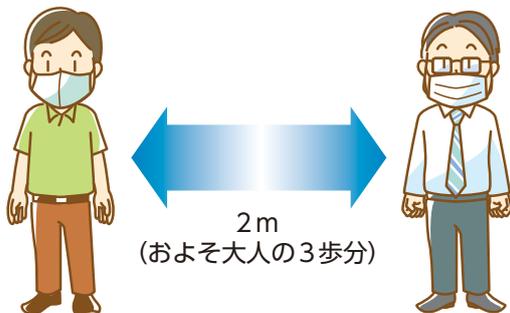
## 新型コロナウイルス感染症

## 新しい生活様式を実践しよう

新型コロナウイルス感染症の第2波を防ぐためには、「人との間隔を空ける」「『3密』を避ける」「マスクの着用」などの対策を継続していくことが重要です。これらの対策により、自分だけでなく、大切な家族や友人など、周囲への感染も防ぐことができます。

### 人との距離をとる

- ソーシャルディスタンス



- 「3密」を避ける

- |           |        |
|-----------|--------|
| ① 換気の悪い   | 「密閉空間」 |
| ② 多数が集まる  | 「密集場所」 |
| ③ 間近で声を出す | 「密接場面」 |

### 日常生活の各場面で

- 買い物はできるだけ少人数で、空いた時間に。通販も利用
- 食事は持ち帰りやデリバリーの利用も
- 運動は筋トレやヨガなどの動画を見ながら自宅で
- かぜの症状があるときは、無理をしないで休む
- 毎日、朝と晩に検温
- こまめに室内の換気
- 交通機関や屋内など人が多いところではマスクを着用、会話は控えめに

